



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с брокколи и авокадо

Питательная тарелка с брокколи и авокадо — салат. Калорийность: 70.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

70,3 Ккал	1,9 Белки, г	5,5 Жиры, г	3,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Салат романо — 50 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разделите брокколи на соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде, затем обдайте холодной водой.
- 02 Огурец и авокадо нарежьте кубиками, салат порвите руками.
- 03 Разложите все ингредиенты в глубокую тарелку, заправьте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru